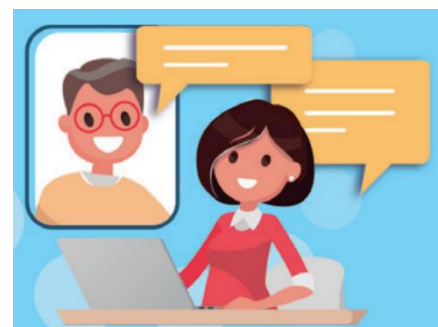


HIGIENE VOCAL

FACTORS DE RISC

- Les **disfonies funcionals** és el trastorn de la veu més freqüent. Corresponen a una alteració de la veu sense existir lesió anatòmica en els òrgans fonatoris. (altres trastorns són disfonies orgàniques, psicògenes i les traumàtiques).
- Poden produir-se per un abús o un mal ús de la veu, o per tots dos factors: parlar molt i molt alt.
- Una vegada diagnosticades per un otorrinolaringòleg o un foniatre, el més comú és acudir posteriorment al logopeda. S'ha de reeducar la manera de parlar mitjançant: relaxació muscular (principalment del coll i l'esquena), respiració (freqüència, intensitat i durada), i impostació de la veu per a traure el màxim profit de l'aparell fonador.



MESURES PREVENTIVES

Les principals mesures preventives a seguir per a no desgastar en excés l'aparell fonador i aconseguir una correcta col·locació de la veu, són:

EVITAR EL MAL ÚS I L'ABÚS VOCAL

- En cas de molèsties, no esbandir-se la gola ni tossir. En el seu lloc engolir saliva, beure una mica d'aigua i relaxar la gola (gest del badall).
- Si estem malalts no hem d'abusar de la veu.
- No cridar, no parlar a distància i evitar parlar de forma prolongada en ambients sorollosos. Si és necessari, utilitzar **mitjans d'amplificació adequats** (micròfons).
- No cantar amb intensitat anormal, respectant les limitacions pròpies.
- No parlar amb frases llargues esgotant l'aire, realitzar pauses per a respirar i parlar més lentament.
- Evitar parlar ràpidament contenint la respiració, parlar en to baix, etc.
- No parlar amb veu monòtona i to baix.
- Evitar inicis bruscos i tibants de la veu, no contraure la musculatura del coll, i en començar a parlar mantindre relaxada la gola.
- Realitzar exercicis de relaxació i repose vocal després de diverses hores d'usar la veu.
- No estrènyer les dents, no fer un ús inadequat dels músculs que faciliten els moviments de l'articulació temporomandibular, impeding el moviment de la mandíbula durant la fonació.
- Procurar no estar en tensió, adoptar les postures adequades perquè la musculatura cervical i respiratòria abdominal estiguen relaxades, i l'abdomen i la caixa toràcica es moguen lliurement.
- Evitar la mala alineació corporal, o l'ús inadequat dels músculs del coll provocant hiperextensió o flexió cervical.

MANTINDRE UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE

- Realitzar exercici físic adequat per a mantindre una bona tonicitat muscular.
- Mantindre una bona hidratació. És aconsellable ingerir aproximadament **dos litres d'aigua diaris**, evitar les begudes excessivament fredes o calentes.
- Evita aquells productes que puguen actuar com a irritants: picants, salats, productes àcids, etc.
- Evitar exposar la veu a una contaminació excessiva i a l'ús de productes deshidratants (cafeïna, alcohol, tabac, ambients molt secs per la calefacció, ambients amb pols, etc.).
- Seguir una **alimentació equilibrada i rica en vitamina A**, que afavoreix la reparació de les mucoses.

Més recomanacions de com cuidar la veu [ací](#).

Complementar la informació amb la derivada de l'avaluació del lloc de treball ([article 18 LPRL](#)).

Versió: 27/10/2022